

Závěrečná zpráva – Tumble Camp 2025

Datum konání: 12. října 2025

Místo: Praha

Čas: 9:30 – 15:00

Organizátor: Česká asociace cheerleaders (ČACH) ve spolupráci s GYMPROU

Lektoři: Tým GYMPPRA

Cíl a zaměření školení

Školení **Tumble Camp** je vzdělávací projekt zaměřený na rozvoj trenérských a sportovních dovedností v oblasti **tumblingu a akrobatických prvků v cheerleadingu**.

Cílem programu je poskytnout trenérům a sportovcům **praktické znalosti, metodiku a bezpečné postupy** při nácviku gymnastických prvků, zlepšit technickou úroveň českých týmů a podpořit **bezpečnost a efektivitu tréninkového procesu**.

Součástí školení je také práce s tématy, která jsou pro moderní cheerleading zásadní:

- správná rozcvičení a prevence zranění,
- metodika nácviku akrobatických prvků podle úrovně sportovců,
- motivace a budování sebedůvěry při tréninku nových dovedností,
- bezpečnostní pravidla a role spottera.

Účastníci získávají **praktické nástroje a metodické návody**, jak plánovat trénink, opravovat techniku a rozvíjet pohybovou připravenost v souladu s věkem a výkonností sportovců.

Program školení

Rozvrh dne

- **9:30–12:00 | BEGINNERS**
Trénink základních akrobatických prvků – stojky, hvězdy, rondáty, přemety.
- **12:30–15:00 | ADVANCED**
Trénink pokročilejších prvků – fliky, araby, salta – a jejich kombinace.

Obsah kempu

Program je zahájen **společnou rozcvičkou a mobilizační přípravou**.

V hlavní části jsou účastníci rozděleni do skupin podle výkonnostní úrovně a prvků, které se chtějí naučit nebo zdokonalit.

V závěrečné části získávají účastníci **praktické tipy na posilovací a protahovací cvičení**, která mohou využívat i v rámci pravidelných týmových tréninků během celé sezony.

Lektorský tým a zázemí

Školení vedli **profesionální trenéři z GYMPRA Praha**, kteří se dlouhodobě specializují na gymnastiku a akrobatickou přípravu cheerleaders.

Účastníci mají možnost trénovat ve **specializované gymnastické hale v Praze-Hostivaři**, která je vybavena trampolínou, molitanovou jámou a dalšími pomůckami pro bezpečný nácvik akrobatických prvků.

Účastníci

Tumble Camp je určen všem aktivním členům české cheerleadingové komunity – sportovcům i trenérům, kteří chtějí zlepšit svou gymnastickou techniku a získat nové tréninkové zkušenosti.

Každý účastník se přihlašuje podle své úrovně do příslušného bloku (BEGINNERS / ADVANCED).

Školení se zúčastnilo 50 začínajících a 19 pokročilých zástupců klubů napříč českou cheerleadingovou komunitou.

Zastoupené kluby:

- Dance club Spirit z.s.,
- Fighters cheerleaders,
- JCA Legends,
- Cheerleaders HB Rebels.

Výstupy a hodnocení

Všichni účastníci absolvují praktický tréninkový blok pod vedením zkušených lektorů.

V rámci rekvalifikačního trenérského programu ČACH je účast na Tumble Campu **ohodnocena 0,5 kreditem**.

Účastníci tradičně oceňují zejména:

- profesionalitu trenérů z GYMPRA Praha,
- možnost tréninku v plně vybavené gymnastické tělocvičně,
- individuální přístup a korekci techniky,
- přátelskou a motivační atmosféru.

Závěr

Tumble Camp dlouhodobě přispívá ke zvyšování technické úrovně českého cheerleadingu a podporuje bezpečný rozvoj sportovců.

Díky odbornému vedení a kvalitnímu zázemí nabízí účastníkům nejen nové dovednosti, ale i inspiraci a motivaci do celé sezony.

Na základě pozitivní zpětné vazby plánuje **ČACH** pokračovat v pořádání **Tumble Campu i v sezoně 2026/2027**, a dále rozvíjet obsah podle potřeb trenérů a týmů.

Zpracovala:

Ing. Michala Dostálová, MBA
General Secretary
michala.dostalova@cach.cz
Praha, 13. října 2025